

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van maandag 27 september 2021

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 39

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Chinese kool
2. Snijbiet/warmoes
3. Pompoen
4. Sla
5. Peterselie

RECEPTEN

Pompoencurry met linzen en kokosmelk



Ingrediënten: (4 pers)

400 gram pompoenstukjes
100 g gedroogde rode linzen of linzen uit blik
1 groenten bouillonblokje
200 ml kokosmelk
2 rode uien
2 teentjes knoflook
1 stuk gember (5 cm)
1,5 el kerriepoeder
1 tl gemalen komijnzaad
Naanbrood of rijst
Peper en zout

Bereiding:

Bereid het naanbrood of de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Als je gedroogde rode linzen gebruikt, begin dan met het garen hiervan. Was de linzen goed en breng ze in een pan met 600 ml. water aan de kook. Laat de linzen vervolgens 60 minuten zachtjes doorkoken. Als je zelf de pompoen snijdt en schilt, snij deze dan nu in blokjes. Snij de gember, knoflook en uien in hele

kleine stukjes. Verwarm de kokosolie in een hapjespan en voeg de gember, knoflook en uien toe. Bak het mengsel een paar minuten op middelhoog vuur totdat de uien glazig worden. Voeg vervolgens de kerriepoeder en het gemalen komijnzaad toe en roer alles goed door elkaar. Laat het mengsel een paar minuten zachtjes doorbakken. Het begint nu als het goed is al heerlijk te ruiken in je keuken! Voeg vervolgens de pompoenstukjes toe in de pan, meng alles door elkaar en laat 5 minuten doorbakken op zacht vuur. Kook ondertussen 300 ml. water en los hierin het groentebouillonblokje op. Voeg de warme groentebouillon toe in de pan samen met de kokosmelk. Roer alles goed door elkaar en voeg als laatste ook de linzen toe. Laat de curry in ieder geval nog 15 minuten zachtjes doorkoken zodat de pompoen zacht wordt. Ik heb de curry nog 10 minuten langer laten pruttelen voor nog zachtere pompoen. Proef de pompoencurry en voeg naar eigen smaak peper en zout toe.

Omelet met Snijbiet



Ingrediënten:

4 eieren
bosje snijbiet
2 tenen knoflook
Parmezaanse kaas (of een andere soort)
peper en zout
olijfolie

Bereiding:

Voor de omelet begin je met het wassen en fijn snijden van de snijbiet. Snijd ook de knoflook in kleine stukjes of pers ze met een knoflookpers. Doe alles in een schaal en voeg wat peper en zout toe. Breek de vier eieren in

een andere schaal en klop ze luchtig met een garde. Eventueel kun je een scheutje (lactosevrije) room, melk of water toevoegen. Meng de eieren en de snijbiet door elkaar en rasp er Parmezaanse kaas door. Zet een koekenpan op het vuur en doe er een scheutje olijfolie in. Giet het mengsel in de pan en bak de omelet zachtjes gaar. Deze omelet is lekker te combineren met een salade van tomaten.

MEDEDELINGEN

Biologisch zelfgeperst Appelsap in handige pakken van 3 Liter voor maar € 8,95 !!

Lekker na zomeren met een Biologisch ijsje in diverse smaken..

Wilt u het pakket eens een weekje overslaan?

Dat is geen probleem en kan telefonisch, via de mail of website:

Dinsdagpakketklant: Graag afmelden voor donderdag.

Donderdagpakketklant: Graag afmelden voor maandag.

Lukt het niet om tijdig af te melden? Dan zijn wij helaas genoodzaakt om 50% van het pakket in rekening te brengen. Dat is natuurlijk super zonde! Wat daarom ook mogelijk is, is om een vriend of bekende eens te verrassen met uw verse groentepakket en deze het pakket af te laten halen wanneer u hiervoor zelf niet in de gelegenheid bent.

winkel@viermarken.nl

of telefonisch op telnr.:

053-4359572 bij *Mirjam Janse*

De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.

WINKEL

Let op: Openingstijden winkel gewijzigd!!

Openingstijden boerderijwinkel

| | |
|------------|-------------------|
| Za/Zo/: | Gesloten |
| Ma/Di/ Wo: | 13.00 – 16.30 uur |
| Do en Vr: | 08.30 – 16.30 uur |

